

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№185стр195	Каша манная молочная жидкая 200/5	205		235,00	5,50	9,95	30,85
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Второй завтрак*		№401стр316	Варенец 100	100		50,70	2,90	2,50	4,20
Обед*		№76	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/2	207		104,70	1,81	4,84	13,45
		298стр265	Голубцы ленивые со сметанным соусом 140/15	155		202,40	12,58	8,70	18,42
		№ 321стр280	Пюре картофельное 120	120		109,80	2,45	3,84	16,34
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№94 стр138	Суп молочный с гречневой крупой 200	200		141,60	5,97	5,47	17,08
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 40	40		86,80	2,68	0,40	18,12
		ттк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 60	60		120,60	4,62	0,84	22,62
		ттк№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		205,00	3,90	11,50	21,56
		№376стр304	Компот из изюма 200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
		№338стр253	Апельсины порциями 100	100		58,10	0,90	0,20	13,09
ВСЕГО:					210,00				